

Главное управление образования администрации города Красноярска
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 84 комбинированного вида»

660068, г. Красноярск, пер. Тихий, 24, т. 264-40-31, e-mail: dou84@mailkrsk.ru
ОКПО 53633567, ОГРН 1022402065256, ИНН 2462022725 / КПП 246201001

Согласовано
Председатель профсоюзного комитета
О.Н. Курманова
10.01.2024

Утверждаю
И.о. заведующего МБДОУ № 84
Л.А. Рыжова
10.01.2024

ПРОГРАММА
«УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ МБДОУ № 84»

г. Красноярск
2024

Содержание:

- 1. Актуальность**
- 2. Цель программы**
- 3. Задачи программы**
- 4. Основные мероприятия программы**
- 5. Ожидаемые результаты программы**

1. Актуальность

Программа укрепления здоровья и благополучия сотрудников подразумевает под собой комплекс мероприятий, предпринимаемых работодателем для улучшения состояния здоровья сотрудников, улучшения микроклимата в коллективе, в целях профилактики заболеваний, повышения безопасности, производительности и эффективности труда работников.

Залогом успешности программы является целостный подход, основанный на определении здоровья не только как отсутствия болезней, но и состояние полного физического, эмоционального, интеллектуального, социального благополучия.

Здоровье работающего населения определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам. Ценность физического, психического и социального здоровья каждого сотрудника организации многократно возрастает. Рабочее место – оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний (по определению ВОЗ).

По данным исследователей, почти 60% болезней обусловлено семью ведущими факторами:

- Повышение артериального давления;
- Потребление табака;
- Чрезмерное употребление алкоголя;
- Повышение содержания холестерина в крови;
- Избыточная масса тела;
- Низкий уровень потребления фруктов и овощей;
- Малоподвижный образ жизни;
- Повышенное психоэмоциональное напряжение.

Система укрепления здоровья сотрудников на рабочем месте включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск развития социально значимых хронических заболеваний. Он повышается при нерациональном питании, недостаточной физической активности, стрессах на рабочем месте, наличии вредных привычек (курение, употребление алкоголя).

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность организации в рамках здоровьесформирующей программы, посредством здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни.

Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

2. Цель программы.

Корпоративная программа по укреплению здоровья на рабочем месте для работников организации разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе организации, сохранения здоровья персонала на рабочем месте.

Вовлечение работников в программы здорового образа жизни на рабочем месте.

Создание благоприятной психоэмоциональной обстановки на рабочем месте.

Повышение информированности работников о пользе физической активности и мотивации к повышению физической активности путем участия в командно-спортивных мероприятиях.

Снятие напряжения. Стресса. Снижение утомляемости, профилактика производственного травматизма в течение рабочего дня.

Основная цель программы – сохранение и укрепление здоровья сотрудников организации, профилактика заболеваний и потерь трудоспособности.

3. Задачи программы.

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников являются:

- Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
- Создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.
- Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.
- Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни.
- Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризаций.
- Проведение для работников профилактических мероприятий
- Создание оптимальных гигиенических, экологических и эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.
- Формирование установки на отказ от вредных привычек.
- Формирование мотивации на повышение двигательной активности
- Формирование стрессоустойчивости.
- Сохранение психологического здоровья и благополучия.

4. Основные мероприятия.

Блок 1. Организационные мероприятия.

1. Проведение анкетирования, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.
2. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, взаимодействия с представителями профсоюзной организации, организации соревнований между трудовыми коллективами (плавание, настольный теннис, бег, туризм и пр.).

3. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.
4. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. Проведение вакцинации работников в рамках национального календаря профилактических прививок.
5. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.
6. Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок, коллективных корпоративных экскурсионных выездов и пр.

Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.

1. Разработка 10-минутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.
2. Участие трудового коллектива в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, туристических слетах, спортивных конкурсах, велопробегах, акциях.
3. Проведение соревнований с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.
4. Участие в программе сдачи норм ГТО.
5. Проведение Дней здоровья – проведение акций «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «День без автомобиля» и пр.
6. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.
7. Организация культурно-массовых мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, прогулки в национальный парк «Столбы», летний отдых и сплав по р. Мана.
8. Организация посещения работниками занятий в группе «Фитнес», участие в краевом Фитнес-марафоне «Мы - здоровы, нам – здорово!».
9. Участие работников в спортивных соревнованиях, например, «Папа, мама, я – спортивная семья!».

Блок 3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию

1. Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием экспертов в области питания.
2. «Чистая вода» в организации: соблюдение питьевого режима, возможность оснащения кулером с питьевой водой, доступность кипяченой воды.

Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением.

1. Пропаганда соблюдения Федерального закона от 23.02.2013г. № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака. Полный запрет курения в помещениях и на территории организации с применением административного взыскания к нарушителям.
2. Проведение Кампании (конкурса) «Брось курить, мы за здоровый образ жизни!», призванной помочь сотрудникам отказаться от вредной привычки.
3. Проведение мероприятий в День отказа от курения.
4. Информирование сотрудников о вредных воздействиях курения с использованием всех возможных каналов, размещение плакатов по вопросам вреда курения для здоровья.

Блок 5. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.

1. Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.

2. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.
3. Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение наставничества, создание ситуаций продуктивного общения сотрудников.
4. Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия и пр.
5. Удовлетворение базовых потребностей работников: чем больше потребностей удовлетворено, тем ниже уровень стресса и выше продуктивность.
6. Формирование у работников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабильного душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимной поддержки и доверия.
7. Формирование корпоративной культуры.

В результате реализации корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников **предполагаются следующие результаты:**

- Изменение отношения к состоянию своего здоровья;
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия;
- Увеличение продолжительности жизни;
- Приверженность к ЗОЖ;
- Выявление заболеваний на ранней стадии;
- Возможность получения морального и материального поощрения;
- Улучшение условий труда;
- Улучшение качества жизни.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 84 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА",
Рыжова Любовь Анатольевна**

02.05.24 07:15 (MSK)

Простая подпись